Il existe **plusieurs moyens** pour aider vos patients à cesser de fumer.

Brochures

Pour obtenir copie des brochures *Arrêtez de fumer* (4 pages) et *6 actions pour se détacher* (6 pages), contactez sans frais le programme santé ACTI-MENU au 1 866 356-2466.

Programme **J'ARRÊTE**

Le programme **J'ARRÊTE** offre gratuitement de l'aide, individuelle ou de groupe, pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer. Ce programme est dispensé dans les Centres d'abandon du tabagisme (CAT) situés en CLSC et à la Clinique d'aide aux fumeurs à l'Hôpital Laval. Pour information sur le programme, dirigez vos patients vers la ligne **J'ARRÊTE.**

LES CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME
J'ai trouvé les «outils»
pour m'aider à cesser de fumer!
j'Arrête.
centres d'abandon du tabagisme

Ligne **J'ARRÊTE**
1 888 853-6666

Pour connaître la localisation des Centres d'abandon du tabagisme (CAT), dirigez vos patients vers la ligne J'ARRÊTE. Cette ligne offre également des services d'aide à la cessation, gratuits et confidentiels, du lundi au vendredi de 8 h 00 à 20 h 00.

Timbres transdermiques

Pour les fumeurs de moins de 15 cigarettes par jour :
débuter avec 14 mg
ex. : 14 mg x 6 semaines et 7 mg x 4 semaines (ou autres combinaisons selon les besoins)

Pour les fumeurs de 15 cigarettes et plus par jour :
21 mg x 6 semaines
14 mg x 2 semaines
7 mg x 2 semaines

Contre-indications :
Allergie aux diachylons, maladie cutanée généralisée.

Gommes de nicotine

2 mg :	≤ 20 cigarettes par jour
4 mg :	> 20 cigarettes par jour
Horaire fixe :	1 gomme à l'heure ou aux 2 heures.
Maximum :	24 gommes par jour
Traitement :	1 à 3 mois au moins

Contre-indication :
Maladie bucco-dentaire sévère.

Mode d'emploi :
Mastiquer 2 à 3 fois la gomme; la placer entre la joue et la gencive pendant 1 minute; répéter pendant 30 minutes. L'absorption de la nicotine se fait par la muqueuse buccale.

Zyban (chlorhydrate de bupropion)

150 mg par jour x 3 jours
150 mg 2 fois par jour x 7 à 12 semaines
Intervalle minimal de 8 h entre 2 doses
Cesser de fumer durant la 2e semaine

Contre-indications :
Troubles convulsifs, prise de bupropion comme antidépresseur (Wellbutrin SR), utilisation d'inhibiteurs de la monoamine-oxydase (IMAO) ou de l'antipsychotique thioridazine, sevrage abrupt à l'alcool, retrait soudain de benzodiazépines ou autres sédatifs, antécédents de boulimie ou d'anorexie, allergie au bupropion.

Sites **Internet :**

www.defitabac.qc.ca
www.jarrete.qc.ca
www.fmcoeur.ca
www.cqts.qc.ca
www.cancer.ca

NOUVEAU **Inhalateur de nicotine**

Inhalation par embout buccal, cartouche de nicotine 10 mg, 6 à 12 cartouches par jour, horaire variable, traitement de 12 à 24 semaines. Non couvert par la RAMQ. Pour information supplémentaire consulter le site www.jarrete.qc.ca.

0·5·30
COMBINAISON PRÉVENTION

Zéro tabagisme **Cinq** fruits et légumes **Trente** minutes d'activités physiques

0·5·30
COMBINAISON PRÉVENTION

Intervention en **tabagisme**

Statut

Est-ce que vous fumez ?

oui

Combien de cigarettes par jour ?
Avez-vous déjà tenté de cesser de fumer ?

non

Avez-vous déjà fumé ?

oui

Quand avez-vous cessé de fumer ?

- **< 6 mois** → **Action**
  Ça fait moins de six mois qu'il a cessé de fumer. Il est content d'y être arrivé, mais il est à risque élevé de rechute.
- **> 6 mois** → **Maintien**
  Ça fait plus de six mois qu'il a cessé de fumer. Le patient doit être vigilant car le goût de fumer peut persister longtemps.

non

Félicitez

Stade

Avez-vous l'intention de cesser de fumer ?

- **non** → **Pré réflexion**
  Le patient n'a pas l'intention de cesser de fumer. Il peut être : agressif, charmant, conciliant, résigné.
  50 à 60 % des fumeurs
- **oui, au cours des 6 prochains mois** → **Réflexion**
  Le patient a l'intention de cesser dans les six prochains mois, mais il est ambivalent : les avantages = les inconvénients.
  30 à 40 % des fumeurs
- **oui, au cours du prochain mois** → **Préparation**
  Le patient veut cesser dans le prochain mois; il accepte les conseils.
  10 % des fumeurs

But

- ***But : aider le patient à amorcer une réflexion sur l'abandon du tabagisme.***
  Évitez les argumentations et les confrontations.
- ***But : soutenir le patient dans sa décision de cesser de fumer.***
  Félicitez le patient pour son intérêt à cesser de fumer, car vous reconnaissez que cesser de fumer est difficile mais possible.
- ***But : aider le patient à se préparer à cesser de fumer et à trouver des stratégies pour devenir non-fumeur.***
  Félicitez le patient et exprimez votre confiance en ses capacités à cesser de fumer.
- ***But : aider le patient à demeurer non-fumeur.***
  Félicitez

Intervention
30 secondes à 3 minutes

- **Conseillez clairement l'arrêt :** « En tant que professionnel de la santé, je suis vraiment inquiet de voir que vous fumez. J'aimerais que vous cessiez le plus tôt possible ».
- **Avisez le patient que vous êtes disponible pour rediscuter de son tabagisme.**
- **Offrez du matériel éducatif sur le tabagisme,** ex. : *Arrêtez de fumer, prenez le contrôle !* (voir au verso).
- **Inscrire au dossier les chiffres de la COMBINAISON PRÉVENTION 0•5•30 en encerclant le chiffe 0.**

- **Encouragez le patient à expérimenter de petits changements,** en brisant certaines associations : s'asseoir dans un autre fauteuil, se lever à la fin du repas, changer de tasse à café, prendre un fruit aux pauses, ne plus fumer dans la voiture.
- **Offrez du matériel éducatif,** ex. : *6 actions pour se détacher* (voir au verso).
- **Donnez de l'information sur le programme *J'ARRÊTE*** (voir au verso).
- **Offrez d'en rediscuter avec lui.**
- **Inscrire au dossier les chiffres de la COMBINAISON PRÉVENTION 0•5•30 en encerclant le chiffe 0.**

- **Conseillez d'utiliser des aides pharmacologiques pour diminuer les symptômes de sevrage et augmenter le taux de cessation** (timbre, gomme, Zyban, inhalateur) (voir au verso).
- **Offrez du matériel éducatif,** ex. : *6 actions pour se détacher* (voir au verso).
- **Donnez de l'information sur le programme *J'ARRÊTE*** (voir au verso).
- **Offrez un suivi.**
- **Inscrire au dossier les chiffres de la COMBINAISON PRÉVENTION 0•5•30 en encerclant le chiffe 0.**

- **Demandez au patient :**
  « Vous arrive-t-il de fumer occasionnellement ? »
  « Où en êtes-vous avec vos aides pharmacologiques ? »
- **Suggérez au patient de se récompenser pour ses efforts.**
- **Rappelez-lui d'être fidèle aux rendez-vous de suivi.**
- **Si rechute :**
  – Félicitez-le de la période d'abstinence même si très courte.
  – Dédramatisez la situation en soulignant les efforts qu'il a faits.
  – Demandez : « Qu'est-ce qui vous a amené à recommencer à fumer ? »
- **Inscrire au dossier les chiffres de la COMBINAISON PRÉVENTION 0•5•30 en encerclant le chiffre 0.**

Intervention
3 minutes et plus

Si temps disponible

- **Demandez au patient :**
  – « Qu'est-ce que vous aimez dans le fait de fumer (détente, plaisir, habitude, maintien du poids, stimulation) ? »
  – « Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans le fait de fumer (dépendance, rides, toux) ? »
  – Demandez au patient d'énumérer les bienfaits et les inconvénients qu'il entrevoit s'il cessait de fumer.

Si temps disponible

- **Demandez au patient :**
  – « Qu'est-ce que vous aimez dans le fait de fumer (détente, plaisir, habitude, maintien du poids, stimulation) ? »
  – « Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans le fait de fumer (dépendance, rides, toux) ? »
  – Demandez au patient d'énumérer les bienfaits et les inconvénients qu'il entrevoit s'il cessait de fumer.

Si temps disponible

- **Demandez au patient :**
  – « À quelle date voulez-vous cesser de fumer ? »
  – « Avez-vous des inquiétudes ou des questions par rapport au fait de cesser de fumer : sevrage, gain de poids, fortes envies de fumer, troubles du sommeil ? »
  – « Que pensez-vous faire devant ces difficultés ? »
  – Offrez un rendez-vous de suivi une à deux semaines après la date d'arrêt, avec vous ou un membre de l'équipe.

Si temps disponible

- **Discutez des stratégies utilisées pour résister au goût de fumer ou prévenir les rechutes.**
- **Discutez des avantages qu'il a à être non-fumeur.**
- **Si rechute :**
  – Demandez-lui : « Avez-vous l'intention de cesser à nouveau ? » « Dans combien de temps ? »
  – Encouragez-le à cesser à nouveau en utilisant son expérience récente.
  – Offrez-lui un rendez-vous de suivi.

Adapté de la Direction de santé publique de Montréal-Centre par *Au cœur de la vie*, Direction régionale de santé publique de la Capitale nationale et la Clinique d'aide aux fumeurs à l'Hôpital Laval, août 2004.